

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

| Pirmdiena                   |                         |                       |       |       |       |                  |        |                        |       |       |       |      |     |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|------------------------|-------|-------|-------|------|-----|
| Ēdiena nosaukums            |                         |                       |       |       |       | Ēdiena nosaukums |        |                        |       |       |       |      |     |
|                             | Gat.sv                  | Olbal.                | Tauki | Oglih | Kalor |                  | Gat.sv | Olbal.                 | Tauki | Oglih | Kalor |      |     |
| B1                          | Miežu biezputra*        | 300                   | 7,8   | 2,6   | 40,8  | 218              | P5     | Tumša maize ar sēklām* | 50    | 3,2   | 0,6   | 12,4 | 99  |
| B2                          | Biezpiens, kliju maize* | 50/45/1               | 10,6  | 18,8  | 13,6  | 315              | L1     | Dārzeņu sautējums*     | 300   | 9,5   | 10,6  | 31,7 | 262 |
| B3                          | Tēja*                   | 200                   | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 5                | L2     | Auzu cepumi*           | 120   | 0,7   | 0,5   | 16,2 | 72  |
| P1                          | Borsčs zupa*            | 350                   | 5,9   | 5,6   | 18,0  | 154              | V1     | Omlete*                | 300   | 12,4  | 9,2   | 34,1 | 334 |
| P2                          | Maltās gaļas šniecele*  | 100                   | 15,3  | 10,5  | 14,7  | 279              | V2     | Kliju maize ar sieru*  | 50    | 4,9   | 9,8   | 49,0 | 304 |
| P3                          | Vārīti kartupeļi        | 250                   | 6,8   | 0,3   | 50,3  | 239              | V3     | Tēja*                  | 200   | 5,5   | 6,3   | 8,0  | 110 |
| P4                          | Svaigu dārzeņu salāti*  | 80                    | 1,2   | 2,5   | 3,5   | 41               |        |                        |       |       |       |      |     |
|                             | Kopā: Brokastis(B)      | E22%                  | 19,2  | 21,5  | 54,4  | 537              |        | Kopā: Vakariņas(V)     | E31%  | 22,8  | 25,3  | 91,2 | 748 |
|                             | Kopā: Pusdienas(P)      | E33%                  | 32,4  | 19,6  | 98,8  | 812              |        |                        |       |       |       |      |     |
|                             | Kopā: Launags(L)        | E14%                  | 10,2  | 11,1  | 47,8  | 334              |        | KOPĀ:                  | 84,6  | 77,5  | 292,2 | 2432 |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami   |                         | DĀRZENI 458,52 grami  |       |       |       |                  |        |                        |       |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami |                         | KARTUPEĻI 671,5 grami |       |       |       |                  |        |                        |       |       |       |      |     |
| AUGĻI un OGAS 170 grami     |                         |                       |       |       |       |                  |        |                        |       |       |       |      |     |

| Otrdiena                     |                         |                     |       |       |       |                  |                    |                                      |        |       |       |       |     |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|-------|-------|-------|------------------|--------------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-----|
| Ēdiena nosaukums             |                         |                     |       |       |       | Ēdiena nosaukums |                    |                                      |        |       |       |       |     |
|                              | Gat.sv                  | Olbal.              | Tauki | Oglih | Kalor |                  | Gat.sv             | Olbal.                               | Tauki  | Oglih | Kalor |       |     |
| B1                           | Auzu biezputra*         | 300                 | 6,2   | 2,3   | 43,6  | 220              | P4                 | Burkānu salāti ar zaļumiem*          | 100    | 1,6   | 0,1   | 11,3  | 53  |
| B2                           | Kliju maize ar desu*    | 50/45/1             | 11,8  | 9,5   | 23,2  | 252              | P5                 | Rudzu maize*                         | 50     | 0,9   | 0,1   | 1,6   | 24  |
| B3                           | Vārīta ola*             | 1                   | 5,1   | 3,8   | 0,3   | 63               | L1                 | Biezpiens*                           | 100    | 20,4  | 17,6  | 3,1   | 175 |
| B4                           | Tēja*                   | 200                 | 0,8   | 0,0   | 4,9   | 24               | L2                 | Kliju maize*                         | 50     | 3,4   | 0,5   | 13,5  | 78  |
| P1                           | Rasolņiks zupa*         | 300                 | 4,0   | 17,1  | 14,6  | 322              | V1                 | Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu | 200/15 | 11,5  | 6,3   | 61,7  | 352 |
| P2                           | Vistas gaļas karbonāde* | 100                 | 14,0  | 25,6  | 1,2   | 393              | V2                 | Auzu cepumi*                         | 50     | 3,5   | 7,0   | 35,0  | 217 |
| P3                           | Vārīti griķi            | 200                 | 7,6   | 2,0   | 38,1  | 203              | V3                 | Tēja*                                | 200    | 0,8   | 0,0   | 4,9   | 24  |
| Kopā: Brokastis(B)           |                         | E23%                | 23,9  | 15,6  | 71,9  | 559              | Kopā: Vakariņas(V) |                                      | E25%   | 15,8  | 13,3  | 101,6 | 593 |
| Kopā: Pusdienas(P)           |                         | E41%                | 28,0  | 44,9  | 66,8  | 995              |                    |                                      |        |       |       |       |     |
| Kopā: Launags(L)             |                         | E11%                | 23,9  | 18,1  | 16,6  | 253              | KOPĀ:              |                                      | 91,6   | 92,0  | 256,9 | 2399  |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami  |                         | DĀRZENI 289,3 grami |       |       |       |                  |                    |                                      |        |       |       |       |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami |                         | KARTUPEĻI 204 grami |       |       |       |                  |                    |                                      |        |       |       |       |     |
| AUGĻI un OGAS 0 grami        |                         |                     |       |       |       |                  |                    |                                      |        |       |       |       |     |

| Trešdiena                   |                       |                     |       |       |       |                  |        |                               |       |       |       |      |     |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|-------------------------------|-------|-------|-------|------|-----|
| Ēdiena nosaukums            |                       |                     |       |       |       | Ēdiena nosaukums |        |                               |       |       |       |      |     |
|                             | Gat.sv                | Olbal.              | Tauki | Oglih | Kalor |                  | Gat.sv | Olbal.                        | Tauki | Oglih | Kalor |      |     |
| B1                          | Kukurūzas biezputra*  | 300                 | 7,0   | 2,6   | 43,4  | 225              | P4     | Ķīnas kāpostu-burkānu salāti* | 80    | 1,8   | 1,7   | 8,6  | 61  |
| B2                          | Kliju maize ar sieru* | 50/45/1             | 17,4  | 15,8  | 22,5  | 311              | P5     | Rudzu maize*                  | 50    | 4,6   | 0,5   | 8,0  | 122 |
| B3                          | Vārīta ola*           | 1                   | 5,1   | 3,8   | 0,3   | 63               | L1     | Auzu cepumi*                  | 120   | 0,5   | 0,4   | 12,1 | 54  |
| B4                          | Tēja*                 | 200                 | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 5                | L2     | Tēja*                         | 50    | 3,5   | 7,0   | 35,0 | 217 |
| P1                          | Majas soļanka*        | 300                 | 3,3   | 4,9   | 10,8  | 97               | V1     | Griķu sautējums ar gaļu*      | 200   | 21,7  | 26,8  | 30,0 | 522 |
| P2                          | Tvaicēti teftēļi*     | 100                 | 22,8  | 20,5  | 16,2  | 397              | V2     | Svaigi tomāti, gurķi          | 200   | 4,1   | 4,7   | 6,0  | 82  |
| P3                          | Vārīti kartupeļi      | 200                 | 7,6   | 2,0   | 38,1  | 203              |        |                               |       |       |       |      |     |
|                             | Kopā: Brokastis(B)    | E26%                | 30,2  | 22,2  | 66,2  | 603              |        | Kopā: Vakariņas(V)            | E26%  | 25,8  | 31,5  | 36,0 | 605 |
|                             | Kopā: Pusdienas(P)    | E37%                | 40,1  | 29,6  | 81,8  | 880              |        |                               |       |       |       |      |     |
|                             | Kopā: Launags(L)      | E11%                | 4,0   | 7,4   | 47,1  | 271              |        | KOPĀ:                         | 100,0 | 90,8  | 231,1 | 2358 |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami |                       | DĀRZENI 190,5 grami |       |       |       |                  |        |                               |       |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami |                       | KARTUPEĻI 200 grami |       |       |       |                  |        |                               |       |       |       |      |     |
| AUGĻI un OGAS 127,5 grami   |                       |                     |       |       |       |                  |        |                               |       |       |       |      |     |

| Ceturtdiena      |                                |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |
|------------------|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| Ēdiena nosaukums |                                |        |       |       |       | Ēdiena nosaukums |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | Gat.sv                         | Olbal. | Tauki | Oglih | Kalor |                  | Gat.sv | Olbal.                | Tauki | Oglih | Kalor |       |      |
| B1               | Septingraudu pārslu biezputra* | 300    | 5,9   | 4,8   | 44,7  | 245              | P5     | Rudzu maize*          | 50    | 2,7   | 0,3   | 4,8   | 73   |
| B2               | Biezpiens, kliju maize*        | 50/45  | 20,8  | 20,9  | 23,2  | 393              | L1     | Kliju maize ar sieru* | 50    | 7,0   | 14,0  | 70,0  | 434  |
| B3               | Tēja*                          | 200    | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 5                | V1     | Dārzeņu sacepums*     | 150   | 13,0  | 9,6   | 5,3   | 174  |
| P1               | Frikadeļu zupa*                | 300    | 8,2   | 9,2   | 24,3  | 215              | V2     | Augļi-āboli*          | 250   | 10,9  | 1,7   | 32,3  | 191  |
| P2               | Sautēta cūkgaļa*               | 100    | 15,3  | 20,5  | 14,7  | 369              | V3     | Tēja*                 | 200   | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 5    |
| P3               | Vārīti kartupeļi               | 250    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0                |        |                       |       |       |       |       |      |
| P4               | Svaigu dārzeņu salāti*         | 80     | 2,9   | 9,4   | 3,4   | 109              |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | Kopā: Brokastis(B)             | E29%   | 27,6  | 25,7  | 67,9  | 642              |        | Kopā: Vakariņas(V)    | E17%  | 24,6  | 11,3  | 37,6  | 369  |
|                  | Kopā: Pusdienas(P)             | E35%   | 29,1  | 39,4  | 47,2  | 766              |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | Kopā: Launags(L)               | E20%   | 7,0   | 14,0  | 70,0  | 434              |        | KOPĀ:                 |       | 88,3  | 90,4  | 222,8 | 2211 |
|                  | PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami      |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami    |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | AUGĻI un OGAS 0 grami          |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | DĀRZENI 273,21 grami           |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |
|                  | KARTUPEĻI 177,8 grami          |        |       |       |       |                  |        |                       |       |       |       |       |      |

| Piektdiena                   |                        |         |       |       |       |                      |        |                     |       |       |       |      |     |
|------------------------------|------------------------|---------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---------------------|-------|-------|-------|------|-----|
| Ēdiena nosaukums             |                        |         |       |       |       | Ēdiena nosaukums     |        |                     |       |       |       |      |     |
|                              | Gat.sv                 | Olbal.  | Tauki | Oglhi | Kalor |                      | Gat.sv | Olbal.              | Tauki | Oglhi | Kalor |      |     |
| B1                           | Auzu pārslu biezputra* | 300     | 8,3   | 4,5   | 32,7  | 210                  | P4     | Biešu salāti*       | 80    | 2,1   | 0,1   | 12,9 | 59  |
| B2                           | Siers,desa*            | 50/45/1 | 15,1  | 15,5  | 13,5  | 259                  | P5     | Saldskābā maize*    | 50    | 1,7   | 0,3   | 15,2 | 67  |
| B3                           | Kliju maize*           | 1       | 3,7   | 2,8   | 0,2   | 46                   | L1     | Jogurts*            | 200   | 21,4  | 19,0  | 30,0 | 362 |
| B4                           | Kakao dzēriens*        | 200     | 2,0   | 1,4   | 8,4   | 56                   | V1     | Maltās gaļas mērce* | 300   | 16,7  | 13,2  | 64,6 | 447 |
| P1                           | Dārzeņu zupa*          | 300     | 4,3   | 6,6   | 25,6  | 213                  | V2     | Vārīti griķi *      | 50    | 4,6   | 0,5   | 8,0  | 122 |
| P2                           | Cūkgaļas karbonāde*    | 150     | 12,4  | 18,1  | 12,8  | 334                  | V3     | Tēja                | 200   | 0,8   | 0,0   | 0,0  | 5   |
| P3                           | Vārīti kartupeļi*      | 250     | 10,8  | 2,9   | 54,4  | 290                  |        |                     |       |       |       |      |     |
|                              | Kopā: Brokastis(B)     | E23%    | 29,1  | 24,1  | 54,8  | 570                  |        | Kopā: Vakariņas(V)  | E23%  | 22,0  | 13,8  | 72,6 | 574 |
|                              | Kopā: Pusdienas(P)     | E39%    | 31,2  | 28,0  | 120,9 | 962                  |        |                     |       |       |       |      |     |
|                              | Kopā: Launags(L)       | E15%    | 21,4  | 19,0  | 30,0  | 362                  |        | KOPĀ:               | 103,7 | 84,9  | 278,3 | 2468 |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami    |                        |         |       |       |       | DĀRZENI 388,31 grami |        |                     |       |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami |                        |         |       |       |       | KARTUPEĻI 220 grami  |        |                     |       |       |       |      |     |
| AUGĻI un OGAS 0 grami        |                        |         |       |       |       |                      |        |                     |       |       |       |      |     |

| Sestdiena        |                                |         |                       |       |       |                  |        |                              |       |       |       |       |      |
|------------------|--------------------------------|---------|-----------------------|-------|-------|------------------|--------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| Ēdiena nosaukums |                                |         |                       |       |       | Ēdiena nosaukums |        |                              |       |       |       |       |      |
|                  | Gat.sv                         | Olbal.  | Tauki                 | Oglih | Kalor |                  | Gat.sv | Olbal.                       | Tauki | Oglih | Kalor |       |      |
| B1               | Septingraudu pārslu biezputra* | 300     | 5,9                   | 2,4   | 44,7  | 224              | P5     | Rudzu maize*                 | 50    | 4,6   | 0,5   | 8,0   | 122  |
| B2               | Kliju maize ar gaļas ruleti*   | 50/45/1 | 15,6                  | 25,8  | 9,1   | 363              | L1     | Biezpiena sacepums*          | 50    | 17,0  | 14,3  | 31,8  | 273  |
| B3               | Vārīta ola, tēja               | 200     | 0,8                   | 0,0   | 0,0   | 5                | V1     | Omlete pildīta ar dārzeņiem* | 300   | 22,2  | 17,0  | 64,6  | 565  |
| P1               | Aukstā biešu zupa*             | 300     | 3,7                   | 7,7   | 21,8  | 170              | V2     | Kliju maize*                 | 50    | 0,3   | 0,0   | 0,6   | 5    |
| P2               | Vistas gaļas kotlete*          | 150     | 17,5                  | 13,2  | 21,3  | 261              | V3     | Tēja                         | 200   | 0,8   | 0,0   | 0,0   | 5    |
| P3               | Vārīti kartupeļi*              | 250     | 6,0                   | 0,3   | 44,0  | 209              |        |                              |       |       |       |       |      |
| P4               | Burkānu salāti ar sēkliņām*    | 80      | 4,0                   | 0,4   | 12,4  | 75               |        |                              |       |       |       |       |      |
|                  | Kopā: Brokastis(B)             | E26%    | 22,3                  | 28,3  | 53,8  | 592              |        | Kopā: Vakariņas(V)           | E25%  | 23,3  | 17,0  | 65,2  | 574  |
|                  | Kopā: Pusdienas(P)             | E37%    | 35,6                  | 22,2  | 107,5 | 837              |        |                              |       |       |       |       |      |
|                  | Kopā: Launags(L)               | E12%    | 17,0                  | 14,3  | 31,8  | 273              |        | KOPĀ:                        |       | 98,3  | 81,8  | 258,3 | 2276 |
|                  | PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami    |         | DĀRZENI 490,04 grami  |       |       |                  |        |                              |       |       |       |       |      |
|                  | PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami   |         | KARTUPEĻI 337,5 grami |       |       |                  |        |                              |       |       |       |       |      |
|                  | AUGĻI un OGAS 0 grami          |         |                       |       |       |                  |        |                              |       |       |       |       |      |

| Svētdiena                    |                                       |                        |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------|-------|--------|-------|------------------|--------|----------------------------|---------|--------|-------|-------|------|
| Ēdiena nosaukums             |                                       |                        |       |        |       | Ēdiena nosaukums |        |                            |         |        |       |       |      |
|                              | Gat.sv                                | Olbal.                 | Tauki | Oglihi | Kalor |                  | Gat.sv | Olbal.                     | Tauki   | Oglihi | Kalor |       |      |
| B1                           | Kukurūzas biezputra*                  | 300                    | 7,0   | 2,6    | 43,4  | 225              | P5     | Rudzu maize*               | 50      | 6,4    | 0,7   | 11,2  | 170  |
| B2                           | Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru* | 50/45/1                | 12,9  | 19,2   | 22,6  | 367              | L1     | Auzu cepumi*               | 50/45/1 | 17,4   | 23,6  | 22,6  | 382  |
| B3                           | Tēja                                  | 200                    | 3,4   | 2,4    | 5,8   | 60               | V1     | Dārzeņu sautējums ar gaļu* | 150     | 16,3   | 28,2  | 15,3  | 480  |
| P1                           | Zemnieku zupa*                        | 300                    | 3,6   | 3,5    | 15,9  | 108              | V2     | Jogurts*                   | 200     | 7,6    | 2,0   | 38,1  | 203  |
| P2                           | Maltās gaļas rulete*                  | 100                    | 11,3  | 6,7    | 14,3  | 202              | V3     | Tēja                       | 200     | 0,8    | 0,0   | 0,0   | 5    |
| P3                           | Vārīti griķi*                         | 250                    | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0                |        |                            |         |        |       |       |      |
| P4                           | Biešu-burkānu salāti ar eļļu.         | 80                     | 1,3   | 0,1    | 9,2   | 45               |        |                            |         |        |       |       |      |
|                              | Kopā: Brokastis(B)                    | E29%                   | 23,3  | 24,2   | 71,9  | 652              |        | Kopā: Vakariņas(V)         | E31%    | 24,6   | 30,2  | 53,4  | 687  |
|                              | Kopā: Pusdienas(P)                    | E23%                   | 22,6  | 11,0   | 50,7  | 526              |        |                            |         |        |       |       |      |
|                              | Kopā: Launags(L)                      | E17%                   | 17,4  | 23,6   | 22,6  | 382              |        | KOPĀ:                      |         | 87,9   | 89,0  | 198,5 | 2246 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami  |                                       | DĀRZENI 260,2 grami    |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  |                                       | KARTUPEĻI 42,8 grami   |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
| AUGĻI un OGAS 0 grami        |                                       |                        |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 26 grami   |                                       | DĀRZENI 2350,08 grami  |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 54 grami |                                       | KARTUPEĻI 1853,6 grami |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |
| AUGĻI un OGAS 297,5 grami    |                                       |                        |       |        |       |                  |        |                            |         |        |       |       |      |